

Psikoloji Dergisi
Mart-Nisan Sayısı

Undra

2024

travma

say:7



Fotoğraf:Derya Karataş

Editörün Notu

Cümleler parçalanır bazen, orta yerinden.
Kelimeler dağılır harflere, harfler saçılır etrafa.
Karışır ortalık, anlamını yitirir sözcükler. Yeni
bir cümlenin ortaya çıkması zaman alacaktır.
Ve kim bilir, belki de yeniden buluşan
kelimeler beraberinde eşsiz anlamları da
getirecektir. Bu sayıyı, anlamını yitirmenin
dehşetini yaşayan ve yeni cümleler yaratma
cesareti gösterenlere armağan ediyoruz.

Miralem Gür

Travma Sayısının Sesleri

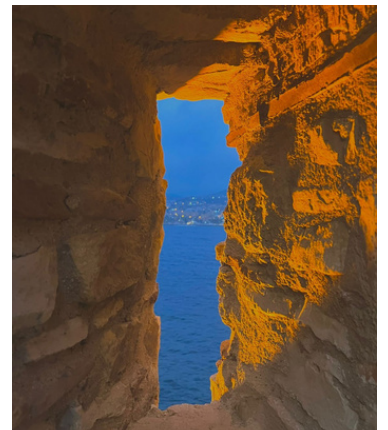
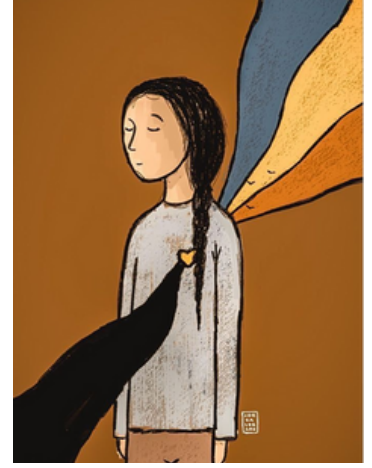
Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı

Uzm.Psk.Dnş.Sinem Çalış

Uzm.Psk.Dnş.Erkan Yağız Koç

Psk.Dnş.Oğuzhan Şeker

Psk.Sakine Deniz Yılmaz



Sessiz ığlıklar: 'Reign Over Me (Hayatı Yakala)' Filmi Üzerinden TSSB'yi Anlamaya Çalışmak



———— Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı ————



"Reign Over Me", Adam Sandler'ın canlandırdığı Charlie Fineman karakteri üzerinden, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) konusunda karmaşık bir portre sunan dokunaklı bir film. Hem karakter, hem filmin anlatısı üzerinden TSSB'li bir bireyi, başlıklar halinde anlamaya çalışacağım. (Metin bu kısımdan itibaren, film hakkında spoiler'lar içermektedir.)

Sessiz ığlıklar: 'Reign Over Me (Hayatı Yakala)' Filmi Üzerinden TSSB'yi Anlamaya Çalışmak



Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı

TSSB Belirtileri: Film boyunca Charlie'nin, kaçınma davranışları, duygusal uyuşukluk, tetiktelik ve duygusal olarak zorlayıcı hatıralardan uzak durmaya çalışma TSSB'nin görünümelerini sergilediğini görüyoruz. Charlie'nin eski yaşamından ve ilişkilerinden izole olduğu, kendi video oyunları ve müzik dünyasına çekildiği bir kaçınma ve izolasyon hali, filmde karakterin tasvirinde oldukça belirgindir. Ayrıca söylenebilir ki, Charlie'nin tekrar tekrar oynadığı "Shadow of the Colossus" video oyunu, kendi etkisiyle olmamasına rağmen, vefat etmiş bir yakınının; şeytani bir varlıkla bir sözleşme yaparak ölümden döndürmeye çalışan bir karakteri anlatmaktadır.

Sessiz ığlıklar: 'Reign Over Me (Hayatı Yakala)' Filmi Üzerinden TSSB'yi Anlamaya Çalışmak



Psk.Dnş. Mustafa Burak Arabacı

Charlie, bu oyunu oynayarak, kendisini yeniden travmatize etmekte oyunun senaryosu içerisinde kendisini suçladığı ailesinin ölümü ile ilgili duygularını telafi etmeye çalışmaktadır.

Tetikleyici Uyaranlar: Film, tetikleyicilerin nasıl geri hatıralar ve yoğun duygusal reaksiyonları tetikleyebileceğini etkili bir şekilde gösteriyor. Charlie için belirli görüntülerin, seslerin ve durumların, 11 Eylül saldırıları sırasında yaşadığı travmatik olayların acı hatıralarını tetikleyerek, duygu patlamalarına ve panik ataklara neden olduğunu film boyunca görüyoruz.

Sessiz ıg lıklar: 'Reign Over Me (Hayatı Yakala)' Filmi  zerinden TSSB'yi Anlamaya alışmak

Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı

Sağ Kalanın Suçluluğu ve Kayıp: Charlie'nin bu duygusuyla mücadelesi film boyunca belirgindir. Ailesini kaybetmenin getirdiği ezici acı ve suçlulukla başa çıkamıyor. Bir açıdan, onlar sağ iken yaşadığı hayatı tamamen terk ederek o duygulardan kaçındığı söylenebilir.

Başa ıkma Mekanizmaları: Charlie'nin oynadığı video oyunları, iyi bir kariyeri olmasına rağmen kliniğini kapatmış olması; duygusal acısını hafifletme ve rahatsız edici hatıralardan kaçınma amacıyla kullanılan uyumsuz başa çıkma mekanizmaları olarak görülebilir. Terapiye direnme ve travması ile yüzleşmekten kaçınması da, TSSB'li bireylerin karşılaştığı ortak zorluklar arasındadır.

Sessiz ıgıllıklar: 'Reign Over Me (Hayatı Yakala)' Filmi Üzerinden TSSB'yi Anlamaya Çalışmak

Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı

Destekleyici İlişkiler ve İyileşme: Film, iyileşme sürecinde destekleyici ilişkilerin önemini vurgular. Alan Johnson rolündeki Don Cheadle'in karakteri aracılığıyla, Charlie, deneyimlerini anlamaya ve yavaş yavaş iyileşmeye başlamasına yardımcı olan bir anlayış ve empati kaynağı buluyor.

Terapötik Müdahaleler: Charlie, filmin sonlarına doğru Liv Tyler'in canlandığı Dr. Angela Oakhurst ile terapi seanslarına katılmayı kabul etmesine rağmen, ilerlemesi yavaş ve geriye dönüşlerle doludur. Bu gerçekçi tasvir, TSSB'nin tedavisinin karmaşıklığını ve tedavide terapist için sabır ve empati gerekliliğini vurgulaması açısından önemlidir.

Sessiz ıglıklar: 'Reign Over Me (Hayatı Yakala)' Filmi Üzerinden TSSB'yi Anlamaya Çalışmak

Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı

Genel olarak, "Reign Over Me", TSSB ve bunun bireyler ve ilişkileri üzerindeki etkilerini güçlü bir şekilde yansıtan bir anlatımı merkeze almıştır ve bu gözle de izlenebilecek bir filmidir, denebilir.

TRAVMADAN ÖNCE, TRAVMADAN SONRA...



Uzm.Psk.Dnş.Sinem Çalış

Travmanın ne demek olduğunu sadece kitaplardan okumuştı o güne dek. Teorik olarak bir şeyi bilmekle onu yaşamak arasındaki farkı iliklerine kadar hissetmişti bu deneyimle.

Travmadan Önce, Travmadan Sonra...

Bir daha eskisi gibi
biri olmayacağını,
dışarıdan aynı hayatı
yaşıyormuş gibi
görünüp paramparça
bir hayat sürdüğünü
bir tek kendisi
biliyordu.

TRAVMADAN ÖNCE, TRAVMADAN SONRA...

Travmatik olayların insanları depresyona sürükleyebileceğini, bu süreçte destek alması gerektiğini etrafındaki herkes söylüyordu. O ise bu duygularla kendi başına başa çıkmaya kararlıydı. Etrafındakiler onunla konuşurken sözcükleri seçerek cümle kuruyordu. Söylenecek her cümle ona travmasını hatırlatacak endişesiyle nerdeyse konuşmaktan bile vazgeçmişti etrafındakiler. Oysa kurulmayan her cümle sevdikleriyle arasındaki derin bir uçurum oluşmasına neden oluyordu. Travmasını hatırlatmak bir tarafa onu unuttuğu bir an bile yoktu ki. Her soluk alışverişinde onunlaydı. Yakasına yapışmış bir düşman gibi onu rahat bırakmıyordu. İlk zamanlar hissettiği tam olarak buydu. Zamanla onunla yaşamayı öğrendi sadece

TRAVMADAN ÖNCE, TRAVMADAN SONRA...

Ne düşmanı onun yakasını bıraktı ne kendisi düşmanını unutmak istedi. Tüm benliğini bir anlığına hayatın akışına bıraktığı zamanlarda kendisine şaşıırıyordu. Komik bir şeye güldüğünde, işe odaklanabildiğinde, gündelik telaşlarla uğraştığında bir yandan onu unuttuğunu düşünüp suçluluk hissediyor bir yandan da böyle anlarda zamanın hızlı geçmesine seviniyordu. İnsan acıya boğazına kadar boğulmuşken nasıl yapılan bir espriye gülebiliyordu ki? O olaydan sonra her şey anlamını yitirmişken nasıl akşama pişireceğı yemek önemli olabiliyordu ki? Gelgitlerin, dengesizliğin, karmaşık duyguları bir arada yaşamamanın ne kadar olağan olduğunu öğrenmişti artık.



TRAVMADAN ÖNCE, TRAVMADAN SONRA...

Yaşadığı travma ve yaşamak istedikleriyle bir denge kurmayı öğrenmişti. Yalnız kalıp acısını dibine kadar yaşayıp hıçkırıklara boğulduğu zamanlar da oluyordu, arkadaşlarıyla kahkahalarla güldüğü anlar da. Her durumda, her anda yası devam ediyordu. Çünkü yas, dışarıdan bakıldığında hiçbir şeyin anlaşılmadığı, içeriden bakanın dışarıya hiçbir şey anlatamadığı bir durumdu...

“Bazı insanlar acılarından doğarlar.”

Uzm.Psk.Dnş.Erkan Yağız Koç



KIRILMAK VE SONRA PARLAMAK

Psikolojik travmalar, beklenmedik bir şekilde meydana gelen ve bizlerin yaşam bütünlüğünü tehdit eden ve sonrasında yoğun negatif etkilere neden olan olumsuz yaşantılardır. Travmatik süreçlerden geçmiş olan bireyler rüyalar veya flashbackler ile travmatik anılarına tekrar tekrar maruz kalmakta, travmalarıyla ilişkili durumlardan kaçınmakta, yoğun bir huzursuzluk, stres, öfke ve depresyon yaşayabilmekte ve çoğunlukta çevredeki uyaranlara karşı tetikte olmaktadır.

Peki, travmatik süreçlerin her zaman olumsuz etkileri mi vardır yoksa yaşamımızda olumlu değişimler de sağlamakta mıdır? Travmalar zorlayıcı ve acı vericidir. Ancak bazı insanlar bu acının ardından daha güçlü bir şekilde ortaya çıkar. Tıpkı sonbaharda solan doğanın ilkbaharda yeniden yeşermesi gibi... 90'lı yıllardan itibaren travmatik yaşantıların olumsuz etkilerinin yanı sıra bizlerde olumlu değişimleri de sağladığı araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir

KIRILMAK VE SONRA PARLAMAK

Bu durum “travma sonrası büyüme” kavramı ile açıklanmaktadır. Travmalar negatif süreçlerin yanında yeni bir başlangıç, bir kırılma ve gelişme noktası, kişiler arası ilişkilerde iyileşme, hayata karşı bakışın olumlu yönde değişmesi ve bazı insanlar için parlamanın başlangıcı da olabilir. Travmalar bazı insanları büyütür. Zorlukların içinden yükselişe geçmesini sağlar. İnsanların zorlu süreçlerden geçtikten sonra yeniden büyüdükleri, bilgeliğe ve doğruluğa ulaştıkları, yeniden yeşermeye başladıkları belirtilmektedir.

Ayrıca acı çekmenin insanları olgunlaştırdığı, yaşamın değerini anlamalarına yardımcı olduğu yüzyıllardır vurgulanmaktadır. Travmatik olayların ardından insanlar yaşamın ve kendilerinin ne kadar değerli olduğunu daha derinden fark ederek kendilerini gerçekleştirmeye yönelik adımlar atmaktadır .

KIRILMAK VE SONRA PARLAMAK

Travmatik olaylara maruz kalan insanlar çoğunlukla diğer insanlarla olan ilişkilerini yeniden düzenlerler, yaşama karşı daha dayanıklı olurlar ve baş etme becerileri olumlu yönde değişim gösterir. Güçlü bir kendilik algısı oluşmaya başlar, her ne kadar incinebilir hissetseler de zorlu yaşantılarla baş etmekte kendilerine olan güvenleri artar, şimdiye kadar denemekten kaçındıkları yeni rolleri deneme girişimde bulunurlar. En çok da yaşamlarındaki önceliklerini gözden geçirerek yaşamın ne kadar kısa ancak değerli olduğu konusunda farkındalıkları artar. Bazı insanlar acılarından yeniden doğarlar. Büyük acılar sonrasında içsel güç kazanırlar ve parlarlar. Acılarla, zorluklarla, travmalarla yüzleşmek ve üstesinden gelmek, bizi daha güçlü, bilge ve anlayışlı kılar.

DERİN DUYGULARIN YOLCULUĞU: TRAVMA VE İYİLEŞME ÜZERİNE

Psk.Dnş.OĞuzhan şeker

Merhaba değerli
okurlar,

Bugün sizlerle,
herkesin yakından
uzaktan
deneyimlediği ama
bazılarının dıőarı
vurmakta zorlandığı,

Fotoğraf: Derya Karataş

DERİN DUYGULARIN YOLCULUĞU: TRAVMA VE İYİLEŞME ÜZERİNE

bazılarınınnsa içinde yaşamakta daha da zorlandığı, toplumu çevreleyip saran, orada olduğunu bildiğimiz ama asla dile getirmediğimiz durumu konuşacağız. Adı “Travma”. Travmayı deneyimlemek, derinliklerine inerek onun yarattığı acıyı anlamak ve dönüştürmek üzerine konuşacağız bugün.

Yaşamın her alanında, travmatik deneyimler bizi derinden etkileyebilir ve içsel bir acıya yol açabilir. Bunun etkisi seneler ve hatta yıllar sürebilir. Ancak, bu acıyı anlamak ve üzerine çalışmak, kendimizi daha berrak bir şekilde hissederek içimizdeki iyileşmek isteyen bize yardımcı olabilir.

Viktor E. Frankl meşhur “İnsanın Anlam Arayışı” kitabında, "Bize acı veren duygular, onun berrak ve keskin bir resmini çizdiğimiz anda acı olmaktan çıkar." diyor. Travma deneyimleri, insanoğlunun iç dünyasında derin izler bırakır. Derin izlerin olduğu yaralar bazen kanamaya devam eder, kapanmaz. Ancak, bu izler sadece acının kendisiyle ilgili değildir; aynı zamanda bu deneyimler, travmayı yaşayan insanla da ilgilidir. Travma, insanın ruhsal kapasitesini de ortaya çıkarır.

DERİN DUYGULARIN YOLCULUĞU: TRAVMA VE İYİLEŞME ÜZERİNE

Acı veren duygularla yüzleşmek, sadece onların berrak ve keskin bir resmini çizmekle kalmaz, aynı zamanda insanın iç dünyasındaki derinlikleri ve direnci keşfetmesine aslında olanak tanır. Keşif süreci, her ne kadar kişi için sancılı bir dönem olsa da travmanın kalan etkilerini anlaması ve onunla bir bütün olarak başa çıkması için gerekli olan içsel kaynakları bulmasına da sebep olur. Dolayısıyla, travma deneyimleri, insanın psikolojik ve duygusal gelişiminde bir dönüm noktası olarak görülebilir; zira insan, acının getirdiği zorluklarla yüzleşerek ve onların üstesinden gelerek daha derin bir anlam ve içsel güç bulabilir.

Travmayı iyileştirme süreci, hatırlama ve yas tutmayı gerektirir; çünkü bu süreçler, travmanın etkilerini anlama, işleme ve sonunda kabul etme sürecini destekler. Hatırlama, travma deneyimlerini zihinsel olarak yeniden yaşamak ve anlamak anlamına gelir. Duygusal ve fiziksel tepkileri daha derinlemesine keşfetmeye ve travma sonrası stres bozukluğu gibi reaksiyonları ele almaya yardımcı olur. Hatırlama süreci, kişinin travmanın kökenlerini ve etkilerini anlaması için önemlidir. Yas süreci, kişinin travma sonrası yaşadığı duygusal karışıklığı ele almasına ve travma deneyimlerinden kaynaklanan acıları onaylamasına yardımcı olur.

DERİN DUYGULARIN YOLCULUĞU: TRAVMA VE İYİLEŞME ÜZERİNE

Bu süreç, kişinin travma sonrası kendini yeniden inşa etme ve iyileşme yolunda önemli bir adımdır. İyileşme sürecinde, kendimize nazik davranmak ve sabırlı olmak en önemlisidir. İyileşme yolculuğu bir gün veya birkaç yıl sürebilir, bebek adımlarla veya kocaman zıplayışlarla olabilir. Kendimize içsel huzurlu bir mekân sağlayarak kendi kendimize duygularımızı ifade ettiğimizde içsel dengemizi yeniden bulduğumuzu görürüz.

İç huzurunu arayanlara, bu huzuru yeniden bulabilecekleri ve kendileriyle yeniden barışabilecekleri huzurlu, mutlu ve sağlıklı günler dilerim.



TRAVMATİK BÜYÜME: POST TRAUMATIC GROWTH

Psk.Sakine Deniz Yılmaz





TRAVMATİK BÜYÜME: POST TRAUMATIC GROWTH

Psk.Sakine Deniz Yılmaz



“Aldığın yara ışığın sana akacağı yerdir”

Travma Sonrası Büyüme

Travma sonrası büyüme terimi, travma kavramının olumlu yönüne vurgu yapar. Travma kişinin örseleyici olaya maruz kalması, tanık olması ya da sevdiğinin başına geldiğini öğrenmesiyle gelişen bir stresördür. Örseleyici olay bir afet, savaş, kaza, tecavüz ve istismar olabilir. Her ne olursa olsun kişi için zorlayıcı ve büyük bir olaydır. Her travmatik olay bir büyüme sağlamaz ancak travmatik olgulardan sonra kişilerin iyi oluş hallerinde, dayanıklılıklarında, hayata dair farkındalıklarında bir gelişme yaşanır.



TRAVMATİK BÜYÜME: POST TRAUMATIC GROWTH

Psk.Sakine Deniz Yılmaz

“Aldığın yara ışığın sana akacağı yerdir”

Kişiler travmatik olay sonrasında olumlu bir dönüşüm yaşar: Ters büyüme (adversial growth), olumlu psikolojik etki, kazanç, stres ilişkili büyüme olarak bu dönüşümler adlandırılabilir (Linley ve Josep) .

Öldürmeyen Şey Güçlendirir mi?

Yapılan çalışmalarda travma sonrası büyüme kavramının sağladığı kazançlar arasında:

- Kişinin zor bir olayı atlattığından dolayı kendine olan güveninin artması,
- Diğer kişilerle daha empatik bir ilişki kurması,

TRAVMATİK BÜYÜME: POST TRAUMATIC GROWTH

Psk.Sakine Deniz Yılmaz

“Aldığın yara ışıgın sana akacağı yerdir”

- Yaşamdaki sıradan şeylerin bile ne kadar önemli olduğunu görmesi,
- Hayat amacını keşfetmesi yer alır.

Travmatik olayın küçültülmesi, travmatik olay sonrasında gelişen belirtilerin yok sayılması asla mümkün değildir. Her ne yaşandıysa zordur ve kişinin durumuna - travmatik olayın yaşanış şekline göre bu zor yaşantının geride bıraktığı semptomların süresi uzun sürebilir. Fakat literatür incelendiğinde görülüyor ki, travma sonrası güçlenme çoğu durumda yaygın olarak kendini koruyor.

TRAVMATİK BÜYÜME: POST TRAUMATIC GROWTH

Psk.Sakine Deniz Yılmaz

Güçlenmek ve İlerlemek

Travmatik olay herkesin başına gelebilir. Daha da geneli herkes bir yerden mutlaka yaralıdır.

Mükemmel olmak, acı çekmemiş olmak, kötü olaylara tanık olmamış olmak mümkün değildir. Böyle bir hayat cam bir fanusta yaşamayı gerektirir ve insani olanı yok eder. İtalyanların atasözünde olduğu gibi “öyle iyi ki, hiçbir işe yaramıyor”.

Acılar bize insan olduğumuzu hatırlatır, bize yol gösterir ve bu yol her zaman kötü değildir. Bu yolun sonu bazen bize kazanç sağlayacak gelişmelere de yol açabilir.



Görsel: Pinterest

Kaynak:

Linley, P.A., Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1

Psikoloji Dergisi

Undra



Sayı 7

Mart-Nisan 2024